

# 園芸レシピ

河村さんちの

Vol. 4

## らくらく園芸虎の巻



畳方式のベジタブルガーデン  
「敷きつめ堆肥」で草取りらくらく

### 特集

- 1 野菜が病気にならない法
- 2 病気にならない土づくり
- 3 畳方式家庭菜園
- 4 再生しない！草取り法
- 5 苗の植え方

6 種の袋～裏面ミニ辞典

7 質問コーナー

◇草取り知らずの敷きつめ堆肥  
ができるまで

巻末 種まきカレンダー



# 野菜が病気にならない法

## 主な野菜の病気

トマト



ナス  
物萎ちう病



大根  
くふ  
黒腐病  
(または  
くづせれ  
とも)



32才の時、山林を開墾し、手作りで家を建て、畑と庭を作り始めました。あれから30有余年、昔ながらの有機農法で育てた野菜は、子供の頃に母が作ってくれた、本物の味でした。その一方で「この程度で良いだろう」と、ちょっと有機物の補給をおこたると、たちまち病気になる事を、思い知らされました。

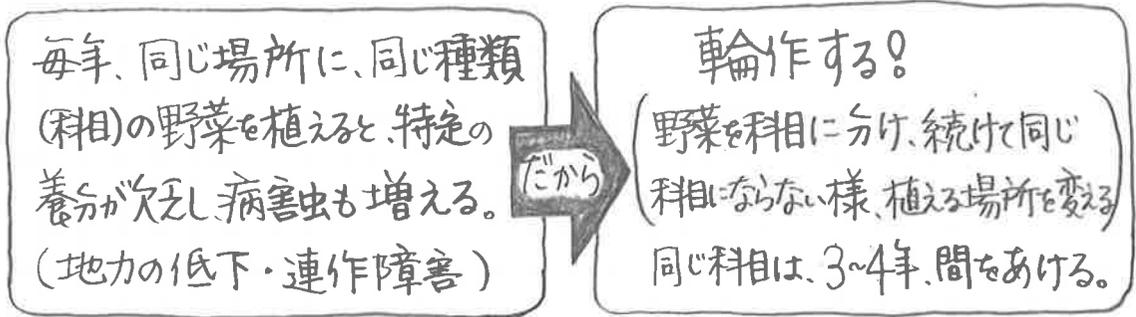
# 病気になってからでは遅い！とにかく予防

## 予防1 病気にならない土づくり



次のページで、くわしく、具体的に！

## 予防2 連作を避け、輪作する。



### 野菜の科目

- アブラナ科 大根、かぶ、白菜、キャベツ、鱈...
- ウリ科 きゅうり、かぼちゃ、メロン、スイカ...
- マメ科 枝豆、サエボウ、インゲン...
- ナス科 ナス、ピーマン、トウガラシ、シシトウ、トマト、ジャガイモ...
- セリ科 ニンジン、セロリ、パセリ...
- キク科 春菊、レタス、サチャ、ゴボウ...

### 輪作の例

1年目	2年目	3年目	4年目
マメ科	アブラナ科	ウリ科	ナス科
キク科	マメ科	セリ科	ウリ科
ウリ科	ナス科	アブラナ科	キク科

同じ所に同じ科目が続かない様に！



堆肥や有機肥料で出来る

# 病気にならない土づくり

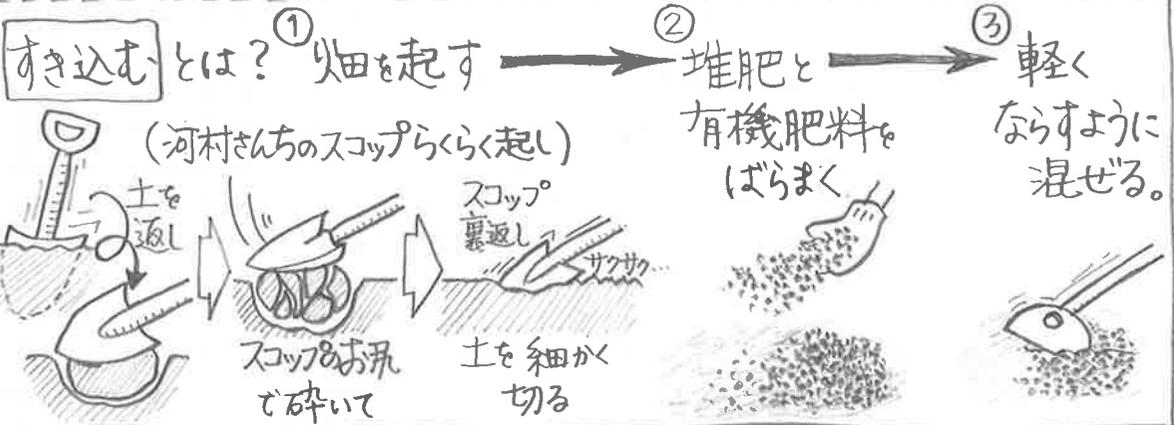
## 野菜編



ステップ 

1. 春、起す時に「<sup>もと</sup>元肥」。

堆肥や有機肥料をたっぷりすき込む。



ステップ

2. 育てている間は、「<sup>おい</sup>追肥」。

目安: 1か月に1回ほど

有機質肥料(「ばらまき」  
「花咲か燐」など)を追肥する。

(トマト、きゅうり、なすなど実のなる野菜は)  
りんさん(リン酸)の多い「花咲か燐」おすすめ



ステップ

3. 収穫が終ったら、「<sup>れいごえ</sup>お礼肥」。

堆肥や有機物をすき込む。

落ち葉(広葉樹のみ)、刈った草、コンポスターの土など、土に戻るもの  
(堆肥より分解に時間がかかるので、この時期にすき込んで、次のシーズン用)

## 庭木・宿根草 編



● 堆肥、腐葉土を毎年敷いて、表土を良くして行く。



花が咲き終ったら  
「お疲れ様!」

晩秋~冬の間、  
翌シーズの花のために

● 有機肥料を、年2回ほど~「<sup>れいごえ</sup>お礼肥」&「<sup>かんごえ-かんひ</sup>寒肥」

プランターや鉢は、1~2カ月に1度。(土が少ない分、こまめに)



お花の咲くもの、実をつける果樹には、  
リン酸(りんさん)の多い「花咲か火葬さん」を!

病気を防ぐのが **堆肥**、立派に育つのが **肥料**



**堆肥** や有機物を土にすき込むと、微生物の功となり、土中の微生物がどんどん増えて、植物を病気から守ります。

**肥料** 堆肥の肥効はゆるやかですが、肥料はすぐに効きます。自然の動植物から作られた有機肥料は、肥料の三要素(窒素、リン酸、カリ)だけでなく、本来自然界にある微量要素を含むものです。

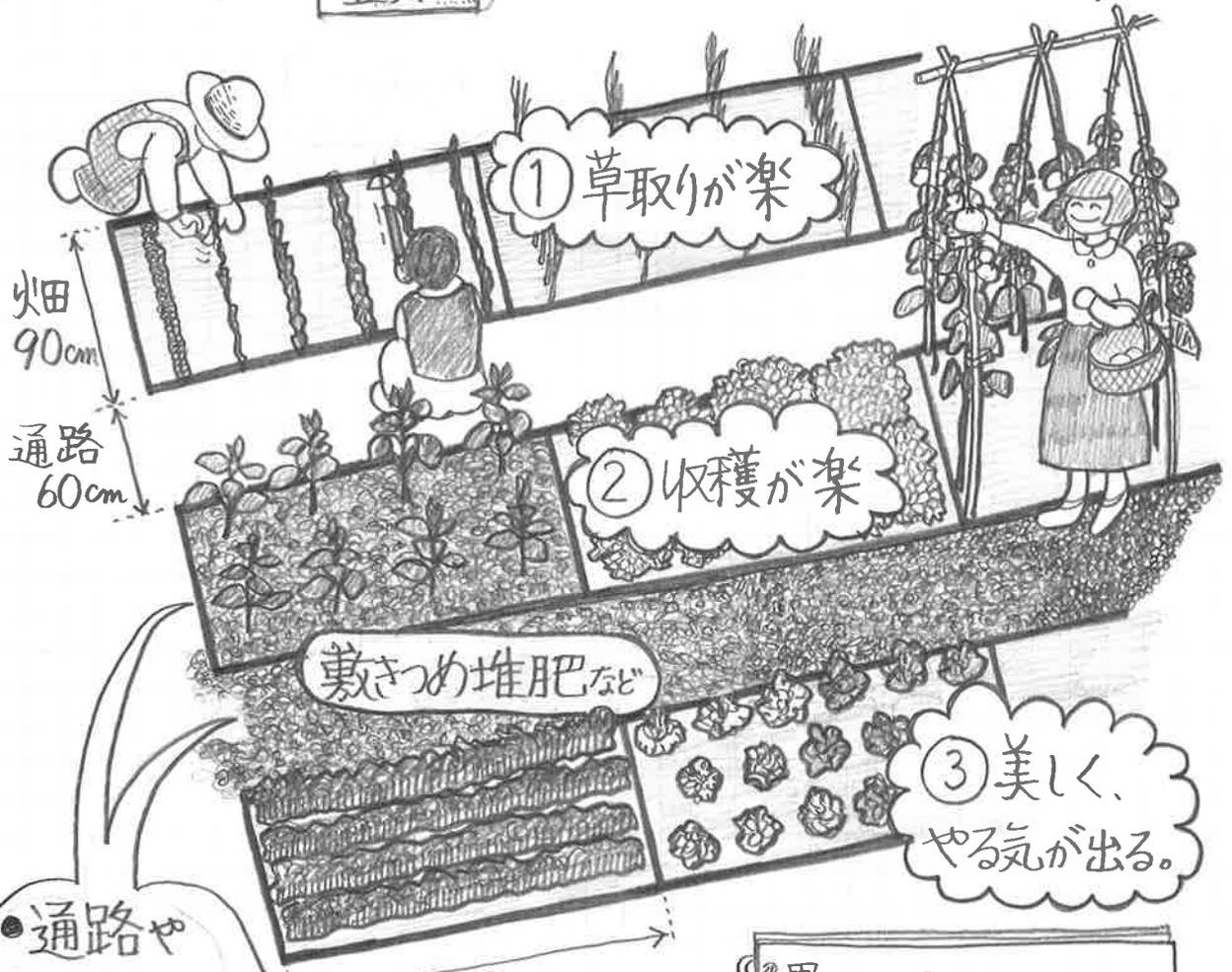
通夫のおすすめ



# たたみ 畳方式

ベジタブルガーデン  
家庭菜園

畑の区割りを **畳サイズ** 180cm x 90cm にして、通路幅を 60cm にすると、



① 草取りが楽

② 収穫が楽

③ 美しく、やる気が出る。

敷きつめ堆肥など

● 通路や  
● 野菜の根元に  
「敷きつめ堆肥」などを敷くと、  
草が生えにくいだけでなく良いと沢山。詳しくは、次ページ!

④ 畳ごとに科相分けすると  
⑤ 輪作計画が楽

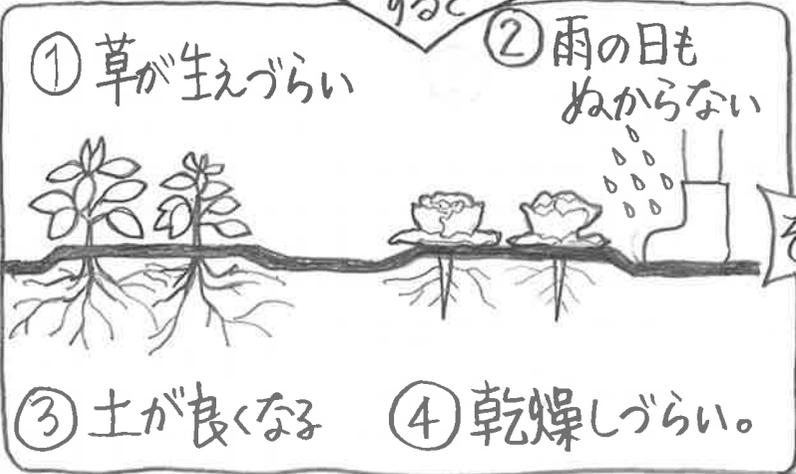


# 「草取り知らずの敷きつめ堆肥」省力術

厚さ2~3cmに敷きつめる。



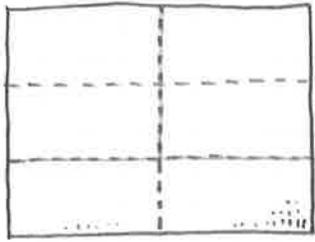
すると



シーズンが終わったら、  
畑  
次に植えるものの為に  
すき込んで土づくり  
通路・花壇  
そのまま翌シーズン敷きつめ

予算は?

〈畑・6畳分の場合〉



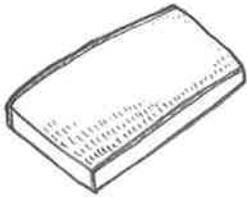
畑6畳  
=3坪

「敷きつめ堆肥」1坪に2~3袋  
20g 1袋 398円  
(参考売価)  
多めに1坪3袋として、  
3袋 × 3坪分 × 1袋398円 = 約3600円

ところが シーズンが終わったらすきこめるから、翌シーズン元肥用堆肥はいらない。  
元肥用堆肥(1坪1~2袋)を買うとしたら、

1.5袋 × 3坪分 × 1袋398円 = 約1800円

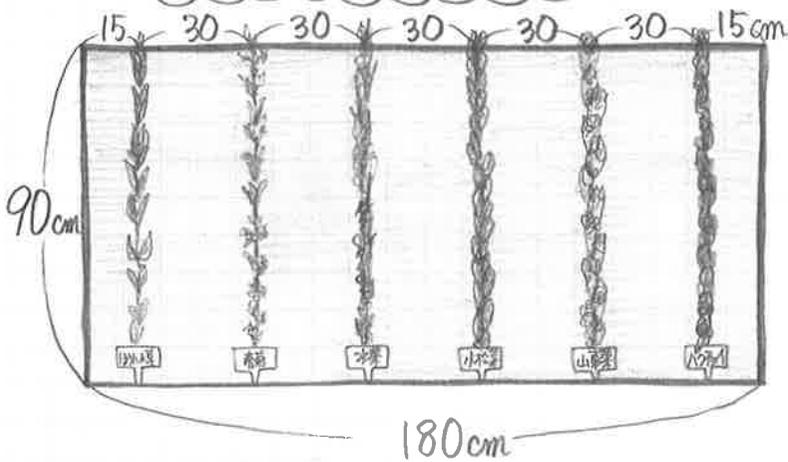
結果 6畳の畑で、さしひき 1800円で、草取り知らず♡



1畝1枚分で、これだけ育てられる!

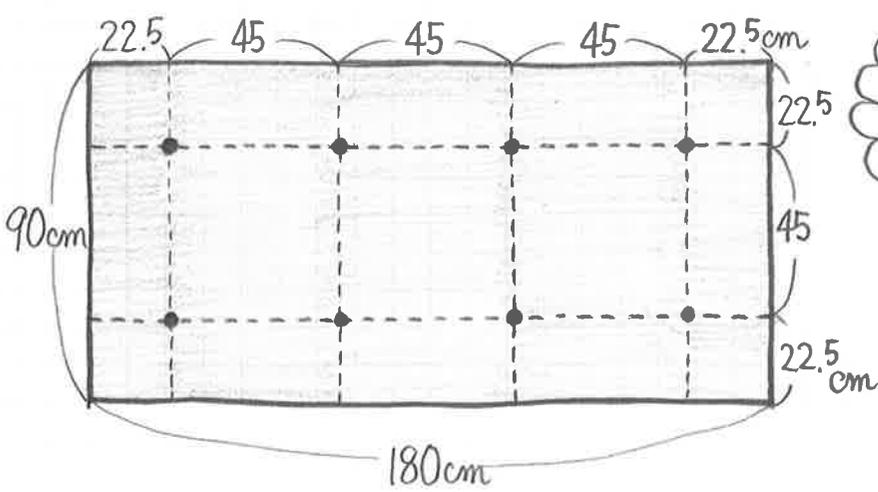
菜葉類 (ほうれん草、春菊、水菜、小松菜、山東菜、からし菜、パクチョイ、体菜.....)

30cm 間隔で、すじまき



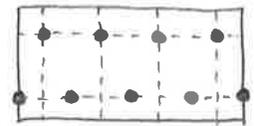
すじまきのしかた  
棒などで、すじを引き  
1cmおきに、1粒ずつ、種まき  
たいらにならして、たっぷり水やり  
軽く押える  
これでOK!

ナス科 (なす、ししとう、とうがらし、ピーマン、ジャガ芋)  
とうもろこし (2本立ち)、枝豆 (2本立ち)、白菜



1畝で8株

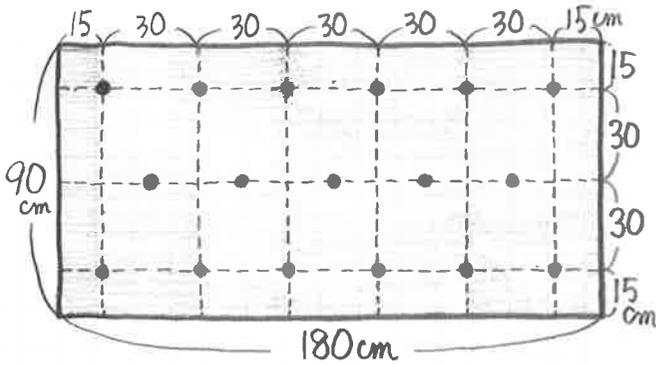
市松に植えてもよし!





レタス、サチャ、ピーナツ

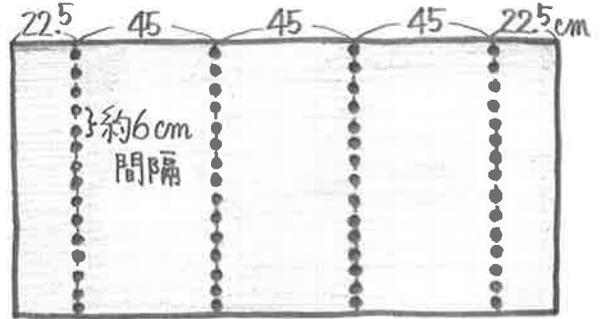
市松に植えて、1畳で17株



ねぎ



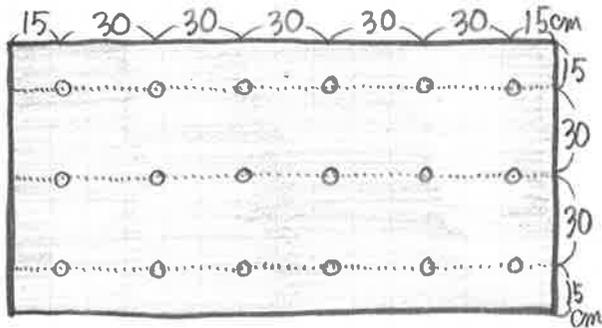
1列に15本 4列で60本



大根



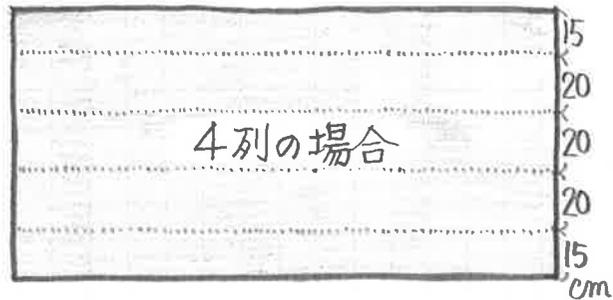
3列にすじまき。徐々に間引いて、  
約30cm間隔に！→18本収穫



人参

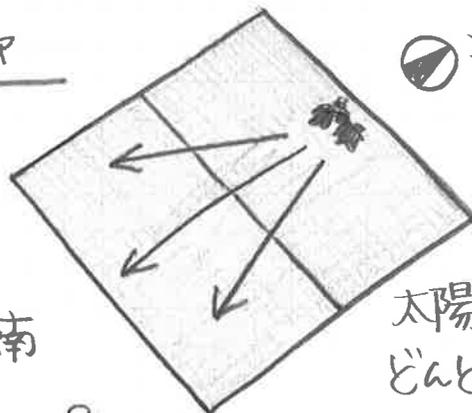


3~4列にすじまき。  
びんびん間引いて食べて行く！



スイカ、メロン、ウリ、カボチャ

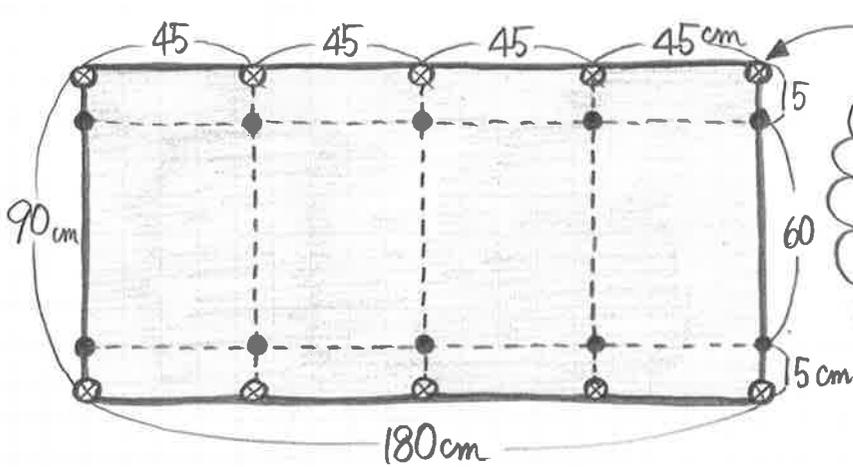
畳2枚に1株



南

太陽に向かって、  
どんどん伸びる！

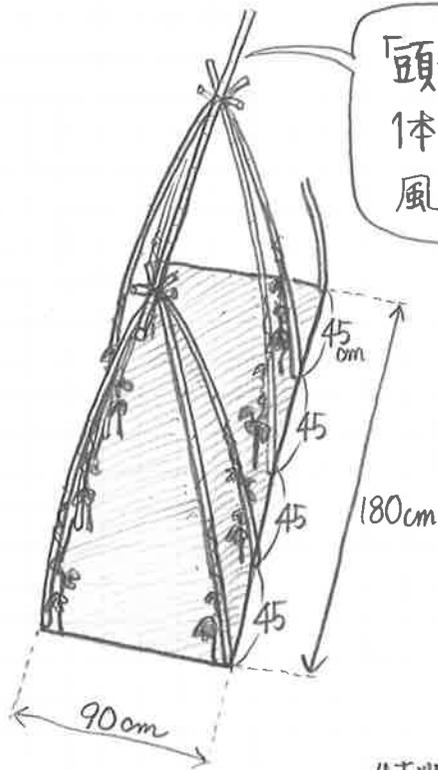
支柱もの(トマト、きゅうり、ゴーヤ、いんげん豆など)



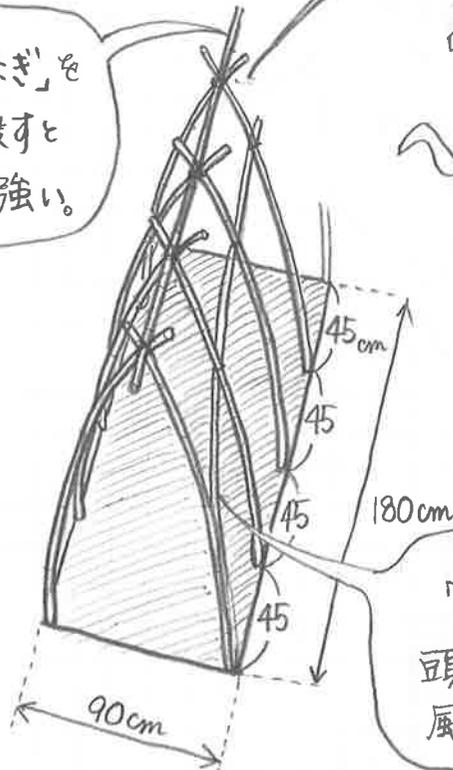
⊗ 支柱位置

並列に植えて  
1畳で8株

支柱のたてかた例



「頭つなぎ」を  
1本渡すと  
風に強い。



竹どうしを  
と  
留めるには、



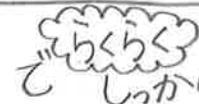
おじか  
「竹交い」  
頭つなぎと同じく、  
風に強くなる

支柱を組む作業が楽 ⇄ 特徴 ⇄ もう少し、日当たりが良い



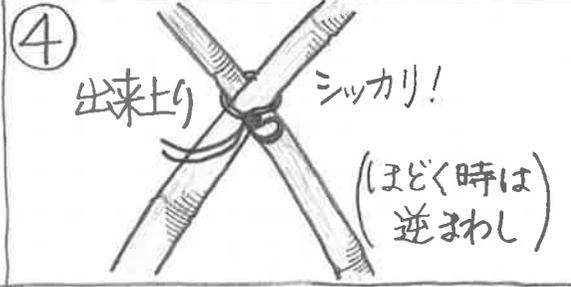
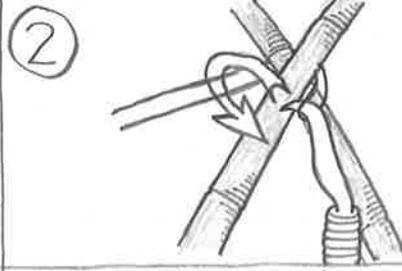
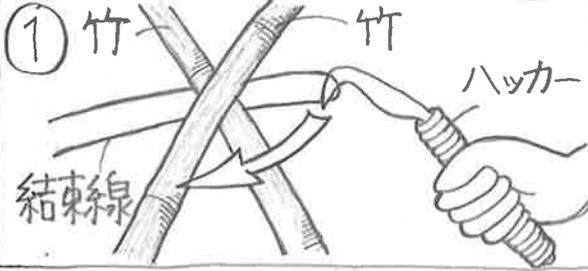
ハッカーと

結束線



と 留まる

(お求めは、ホームセンター、金物屋さんで)



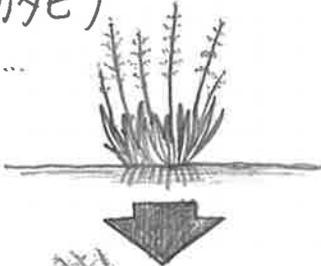
「河村さんの草取り鎌」でらくらく かいらす

# 再生しない！草取り法

ひげ根の草

直根(ごぼう根)の草

ズメカタビラ  
など...



軽く土ごとけずる。

タンポポ  
など...



土中2センチほど  
斜めに差し、  
鎌を回して、  
根を切る。

2センチ以上

これでもう、  
生えてきません!



# 苗の植えかた (定植のしかた)

## 野菜の苗編

### まず、畑の準備

① 畑を起し、



② 堆肥・肥料を混ぜ、



③ ポット位の穴を掘る。



### 次に、ポットから苗を取り出す

① たっぶり水やり



② 苗を取り出す



### 植えつける

① まわりに土を戻し、



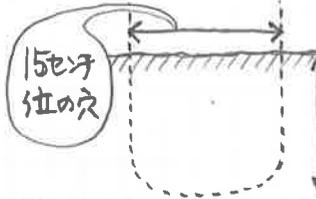
② たっぶり水やり



# 花の苗 編

## まず、花壇の準備

① ポットより、ひと回り大きい穴を掘り、



② 「良い土」を作る。



## 次に、ポットから苗を取り出す

① たっぶり水やり

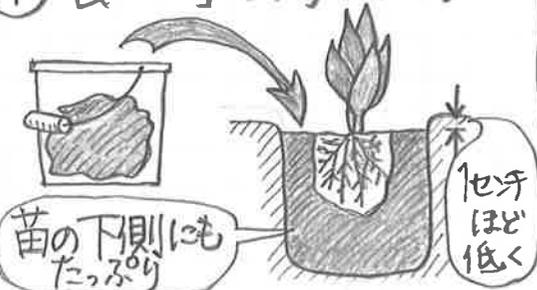


② 苗を取り出す



## 植えつける

① 「良い土」ごまわりを埋め、



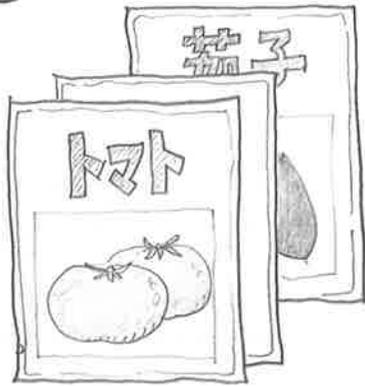
② たっぶり水やり



2~3週間後、有機肥料を与え、  
その後は、花の様子を見ながら、適宜。

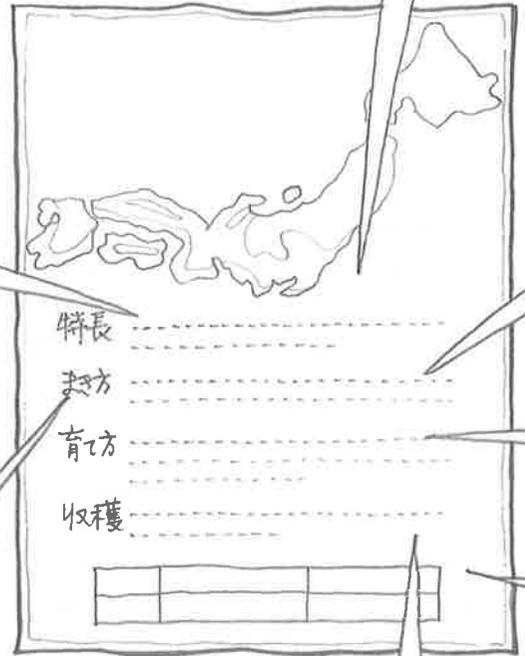


# 種の袋



〈裏面〉

ていしょく  
定植



わせ  
早生 → 早く育つ  
おくて  
晩生 → じっくり育つ

とこ  
床まき 

→ 露地・畑に種をまくこと

はこ  
箱まき 

→ 箱に土を入れ、種をまくこと

すじ  
筋まき (条まき) 

→ すじをひいて、そのすじの土に  
パラパラと種をまくこと。

かせい  
化成肥料 → 主に石油などを原料として、化学的に合成した人造肥料

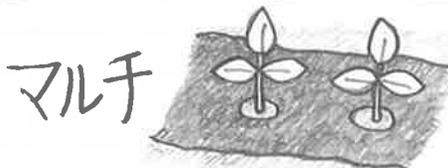
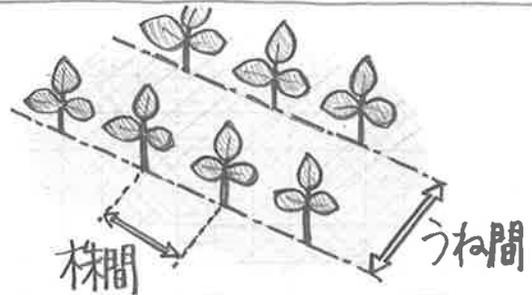
ゆうき  
有機肥料 → 植物質・動物質を原料とした天然肥料

# ～裏面三二辞典

→ 苗を畑に植え付けること

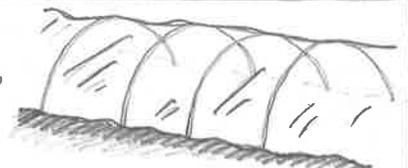
<sup>ま</sup>うね間 (うね幅<sup>はば</sup>とも)  
→ うねとうねの間

<sup>かぶま</sup>株間 → 株と株の間



→ ビニールなどを土の上に敷くこと

トンネル



→ ビニールなどでトンネル状に覆うこと



→ すじの上に点々と間をあけてまくこと。

<sup>いっぽんたて</sup>一本立て



一本で育ると

<sup>にほんたて</sup>二本立て



二本で育ると

唐辛子、  
しとうなど。  
風で倒れ  
ない様に、  
二本立てにね。

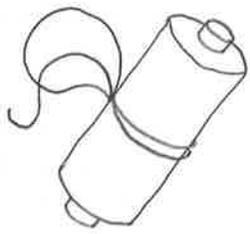
<sup>もと ぐえ</sup>元肥

→ 畑を耕す時に 施す肥料

<sup>おい ぐえ (ういひ) じ</sup>

追肥

→ 成育中にはらまくなどして、追加で施す肥料



ひとつ知れば、ひとつ楽になる

# 質問コーナー

Q. 畑の野菜の実のつきが良くありません。庭のツツジの花もぱっとしません。

お花の栄養、<sup>りんさん</sup>リン酸不足が考えられます。

特に火山灰地は、土の中のアルミニウムと<sup>りんさん</sup>リン酸が結びついてしまい、リン酸不足になりがちです。

リン酸分の多い有機肥料「花咲か<sup>りんさん</sup>リンさん」がおすすめ。

野菜も立派な花を沢山つけ、

実のなりが良くなるでしょう。

※ラジオ番組にこんなお便りを頂きました→

「花咲か<sup>りんさん</sup>リンさん」のおかげでナスの苗4本から、なんと、110コのナスが収穫できました。有難うございました。札幌市丁子

Q. 「敷きつめ堆肥」は、草取りしてから、敷きつめるのですか？

はい、草が生えている所は、草取りしてから、敷いて下さい。

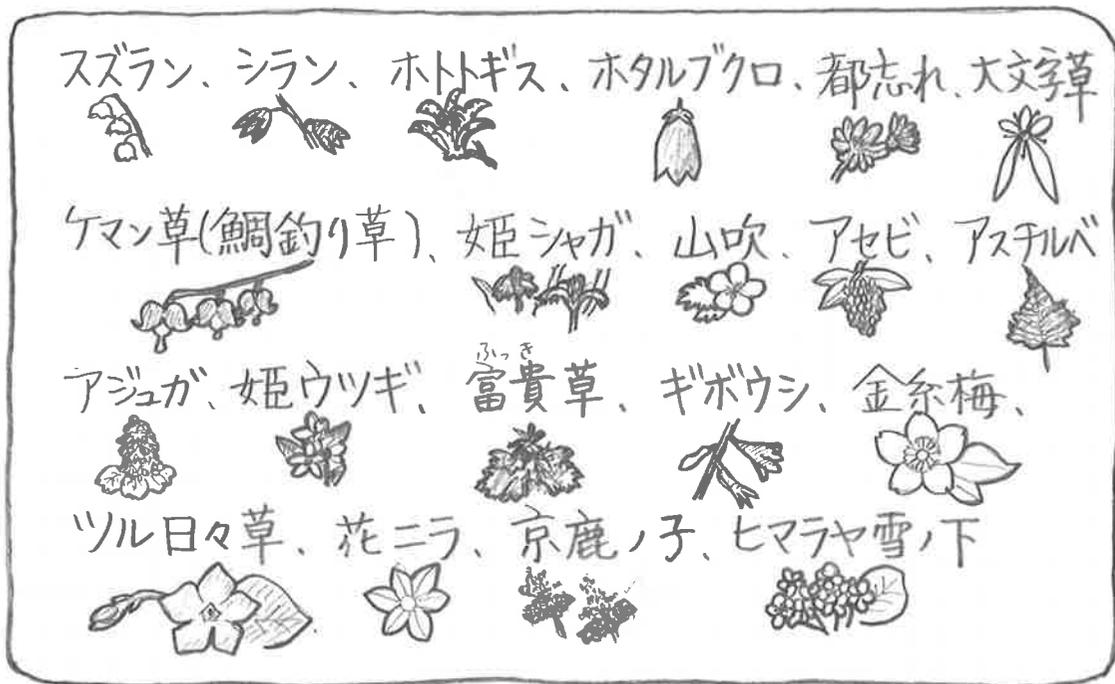
アスパラやニラなど、一度植えたら、植えっぱなしで、堆肥をすき込めないところには、特に「敷きつめ堆肥」がおすすめです。

河村家のニラ（植えから20数年）に「敷きつめ堆肥」を敷いたところ、大人のひとさし指ほどの太さになりました！

有機物たっぷり育てたニラは、香りも高くやわらかい。

Q. 日当りの悪いお庭ですが、お花を咲かせて、少しでも明るくしたいと思います。河村さんおすすめのお花を教えてください。

半日陰でも育つお花がおすすめです!



野菜にも、半日陰から日陰が好きなものがあります。



(家の北側のテッドスペースに、いかがでしょうか。)

# 河村さんおすすめ 堆肥のロングセラー

《40ℓ入り》

**木質土壌改良材**





**TOKACHIBARK**

**有効微生物入**

十勝パーク 40ℓ (17kg) 1号

ちきゅうにやさしい



木質部に河村肥料が100%使用

ニコマーク認定番号  
第06316006号

十勝パーク 40ℓ (17kg) 1号

**施用方法**

- 植込用  
植え穴に対して本品を10~100リットル(底木:約10リットル、中木:約40リットル、原木:約100リットル)入れ、周りの土とよく混ぜてください。
- 家庭菜園・花壇用  
1㎡に本製品を40リットル入れ、肥料とともによく混ぜてください。

**成分表**

有機質	40%
窒素	1.7%
リン	0.5%
カリ	2.0%
有効微生物	60%

**成分表**

有機質	40%
窒素	1.7%
リン	0.5%
カリ	2.0%
有効微生物	60%

**40ℓ (17kg)**  
充填時容量

**小 使用上の注意**

※ 本品は、腐植土に由来する有機質肥料です。施用後は、堆肥と同様に土とよく混ぜてください。



**FOREX** グループ

**十勝パーク 40ℓ (17kg) 1号**



《5ℓ入り》

《20ℓ入り》



園芸用堆肥 十勝パーク 20ℓ入

# 河村さんおすすめ らくらく園芸シリーズ

トマト、なす、きゅうりなど、実のなる野菜にも最適



河村通夫さん  
おすすめ!!

## 花の有機肥料

# 花咲か磷さん

原字 河村通夫

花木、宿根草、一・二年草用

年に2回ばらまき

まく時期

お礼肥 = 花のお礼肥として花後

寒肥 = 翌年の花のために 晩秋

一・二年草は、随時、施して下さい。

花の有機肥料 花咲か磷さん 7kg

花の有機肥料 花咲か磷さん 7kg



河村さん手造りの自宅



花オクラ(トロアオイ)



河村通夫さん  
おすすめ!!

河村通夫 (かわむら みちお)

1943年(昭和18年)京都生まれ。北海道静内市静内にて、農作物を育て、  
野菜を売しながら、種・苗木・野菜・肥料・農機・水などを専攻的に研究。  
地元STVラジオ「河村通夫の農業サンデー」、全国ネットラジオ  
「河村通夫の大自然まるかじらいフ」など、40年に渡るラジオ活動を満して、  
絶大な信頼を得ている。「菜の花製菓法」「自然栽培療法」(小学館)など、著書多数。

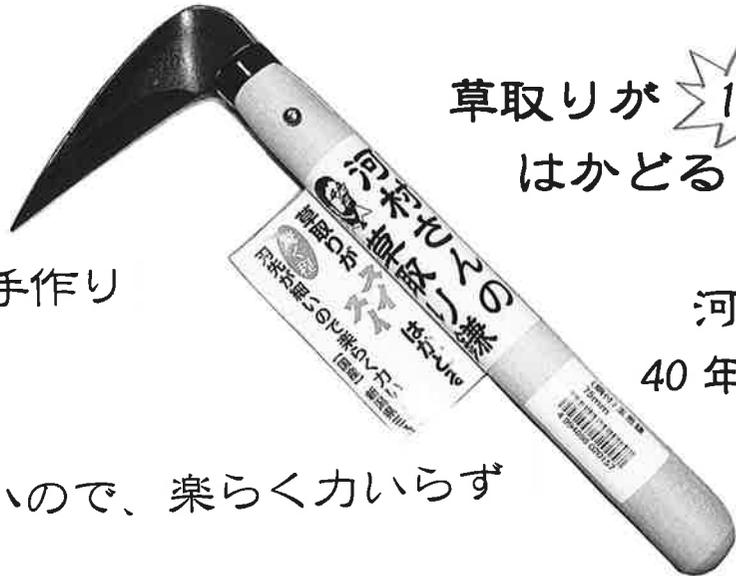
充填時重量

7kg

# 河村さんおすすめ らくらく園芸シリーズ



## 「河村さんの草取り鎌」



草取りが **10倍** はかどる！

職人さんが  
一本一本手作り

河村家で  
40年間愛用！

日本一

刃先が細いので、楽らく力いらず

# 河村さんおすすめ らくらく園芸シリーズ



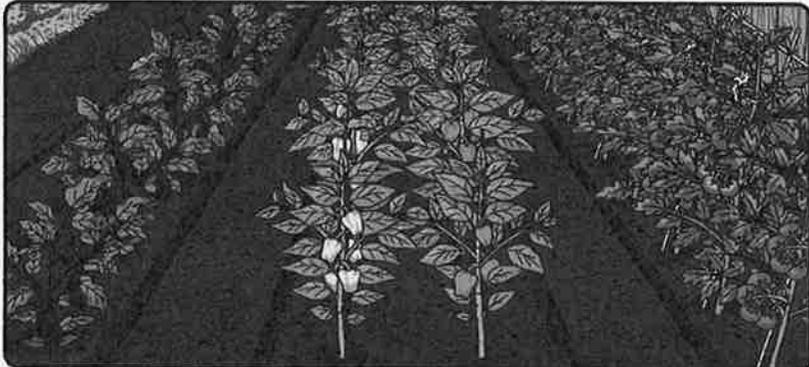
河村式!省力。



お徳用

## 草取り知らずの 敷きつめ堆肥

河村式!省力  
草取り知らずの 敷きつめ堆肥 20e



河村式!省力  
草取り知らずの 敷きつめ堆肥 20e

全面を、敷きつめ堆肥で、草のない畑

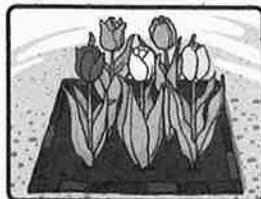
敷きつめ堆肥は、草を抑え、土を肥やし、病気を防ぐ。(一石三鳥)



通路に敷く、雨の日でもぬからない



干ばつに強い



宿根草の土づくり

あらめ  
粗目ですが、このまま堆肥としても使えます。(完熟パーク堆肥)



河村通夫 (かわむら みちお)

1944年(昭和19年)生まれ。北海道札幌市出身にて、農作物を育て、庭づくりをしながら、種・樹木・草花・野菜・雑草・木工などを有機的に研究。  
地元STVラジオ「河村通夫の健康センター」、北海道ラジオ「河村通夫の文藝音楽あしらいフ」など、40年に渡るラジオ活動を通して熱大な信頼を得ている。「米ぬか健康法」「自然堆肥療法」「分厚園」など、著書多数。

充填時容量

20e

河村式!省力  
草取り知らずの 敷きつめ堆肥 20e



# 「草取り知らずの 敷きつめ堆肥」 ができるまで

「畑の通路に、落ち葉を集めてきて、厚めに敷けば、草も生えてこないし、堆肥にもなる」。僕は今まで、ラジオでこう言ってきました。また、我が家では、長年、芝生を刈った草を、畑の通路や、ナス・トマト・胡瓜の根元に敷いて、草を抑えてきました。

有機物を敷いて草を抑えるのは、僕のオリジナルではありません。先人は、稲わらを敷いてマルチング（＝土の上に覆いかぶせること）していたのです。その稲わらの代わりに、落ち葉や苧草を使おうということです。

しかしこれは、大変有効な方法ではあるものの、落ち葉のある人、落ち葉のある季節、芝刈りの草のある場合に限定され、万人向きではありません。

そこで、だれでも手に入る堆肥を畑や通路に敷いて、実験をしてみました。厚さは2センチほどです。すると、ほとんど草が生えてこなかったのです。たまに生えてきても、手でつまむとスポッと抜けてしまう。「これは草取りが楽でいいな」と思っていると、なんとなんと、ナスやトマト、シシトウなどが今までと違って、驚くほど立派に育ち、なおかつ、遅くまで数多く収穫できました。

草取り知らずで、多収穫、狭い畑でも収量が増える。家庭菜園に最適です。

さて、そんなことを考えていた時、森さんと雑談の機会がありました。「畑や通路に敷きつめる、安い堆肥はできないだろうか」と聞いてみると、森さんは、「堆肥は、細かいものほど分解しやすく、畑に漉き込むには安定しています。ですから、良いものは5mm以下、その次は10mm以下で作っています。細かくするほど、コストがかかりますが、10mm以上のものなら、安くすることも可能です。」とのこと。

後日談ですが、森さんはその時、「本当にそんなことができるのかな？」と思われたそうです。「堆肥は漉き込むものだと思っていたから」とも、おっしゃっていました。でも、そこは森さん、何事もまず試してみる。ご自宅のお庭に堆肥を敷いてみたところ、草は出ない、お花は立派。それを何よりも喜ばれたのは、奥さんでした。「お父さん、これは楽よ」というわけです。奥さんの様子を見て、森さん、「これは凄いことだ」と思われたとか。

さてさて、話は戻りますが、畑や通路、花壇に敷く堆肥は、土に漉き込むのではなく、土の上に敷いて、覆いかぶせる（＝マルチング）のですから、細かくない方がよい。10mm以上の大きさの安定した堆肥にして、その名も「草取り知らずの敷きつめ堆肥」としました。

「敷きつめ堆肥」は、早い話が、まずはマルチングをして草を抑え、さらにナスやトマトなどの収量をアップさせてくれる。畑や通路ばかりではなく、花壇の草も抑え、花も爛漫。作物の根元に敷けば、干ばつにも強く、水やりもほとんどしなくてよい。

これは、森や山が落ち葉の腐葉土で草も生えず、水やりしなくても、肥料をまかなくても、病気にもならず立派に育っているように、自然の理なんですね。

山や森は、落ち葉の堆肥でマルチングされているのです。

しかも、「敷きつめ堆肥」は、それで終わりではなく、畑に敷いたものは、収穫が終わった後、土に漉き込んで、来年の土づくりができるので一石二鳥。どっちみち堆肥は入れるのだから、予算は同じ。しかし、なんと言っても、草取りから解放されたのが、家族全員の笑顔です。



# 種まきカレンダー

4月			5月			6月		
1	10	20	1	10	20	1	10	20
さやえんどう 種まき			春まきほうれん草種まき					
紫つつじ咲いたら、 なほの種まきOK			春菊・水菜・小松菜・山東菜・からし菜・					
			レタス 種まき					
			キャベツ 種まき					
			白菜 種まき					
			大根 種まき					
			人参 種まき					
			ごぼう 種まき					
			とうもろこし 種まき					
			さやいんげん 種まき					
			枝豆 種まき					
			かぼち種まき					
						きゅうり 苗植えつけ 種まき		
						ナス科 (なす・トマト・ピーマン・ししとう・とうがらし) 苗植えつけ		

桜が咲いたら、  
根菜・豆の種まきOK

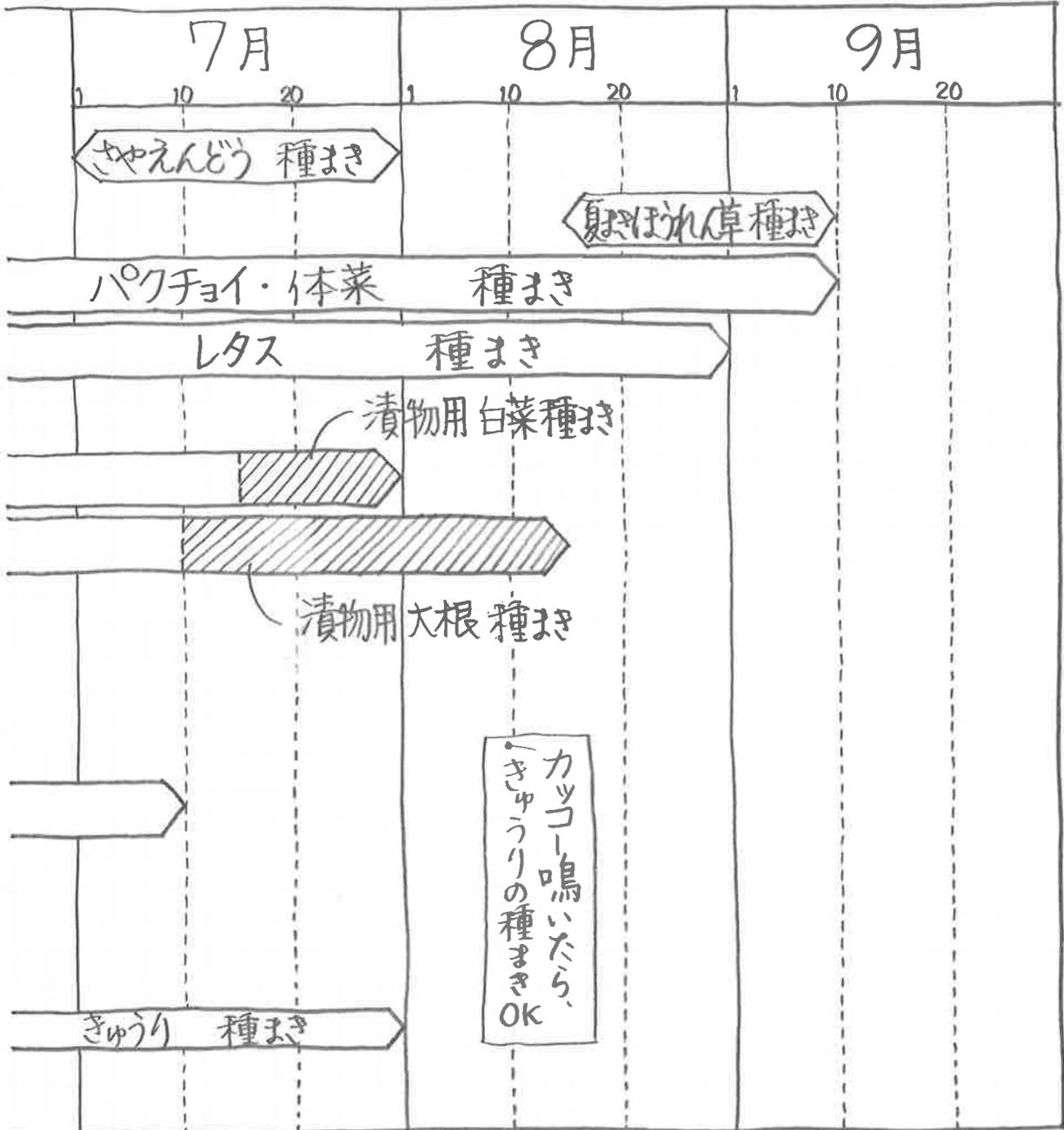
🎵 苗ものの畑への植えつけ(定植)  
🎵 (きゅうり、ナス科のなす、トマト、ピーマン、ししとう、とうがらしなど)  
🎵 は、6月に入ってからが、無難。

🎵 きゅうりの  
🎵 わが家  
🎵 では、  
🎵 1期  
🎵 6/ 苗植えつけ  
🎵 これで、

# ンダー

札幌近郊基準

この間中、いつでも、まけます!



## 時期ずらし収穫法

2期	3期	4期
6/1 種まき	7/1 種まき	8/1 種まき

「いっぺんに成りすぎて困った」を解決

## 秋の漬けもの用・種まき時期

- 大根 → 7/10 ~ 8/15 頃
- 白菜 → 7/15 ~ 7/末頃

# 動画「らくらく園芸」

FOREX 森産業のホームページで見られます!

<http://www.forex-mori.com/collabo/index.html>



- (1) 純粋堆肥・ばらまき
- (2) らくらくトマト作り 生ニラごま油
- (3) 青菜の種まき 小松菜のお漬物
- (4) 宿根草の植え方 自家製浅漬けの素
- (5) らくらく草取り ナスの塩水もみ
- (6) 秋の土づくり 野菜の蒸し料理
- (7) 冬囲い ジッパー袋で白菜キムチ
- (8) らくらくおせち シクラメン育て方
- (9) 森社長と対談 土づくり・堆肥を語る
- (10) スペシャル 通夫の暮らし 春夏秋冬
- (11) 病気に負けない土づくり ふきのとう
- (12) 野菜の病気・若ブキのさつと煮
- (13) トマト・ナスの育て方、ニラ玉丼
- (14) キュウリの育て方、植え方、中華漬け
- (15) 今、種蒔きできる野菜 菜味そうめん
- (16) 草取りのコツ グランドカバー 素焼料理
- (17) 河村家の家庭菜園 家族そろって収穫祭
- (18) 秋の漬物スペシャル 玄米漬け 白菜漬け
- (19) 秋のお庭のお手入れ 千枚漬けの漬け方
- (20) 京都の家庭菜園 伊達巻の作り方
- (21) 森社長と対談 男の思いを語る
- (22) 連作障害の防ぎ方 畳方式の作付け計画
- (23) 敷きつめ堆肥 鋤の使い方 つくしの卵とじ
- (24) トマトの育て方 金槌の使い方 桜の花の塩漬け
- (25) キュウリの育て方 ドライバーの使い方 ガリの作り方
- (26) 草取り知らずの敷きつめ堆肥 草取り鎌 梅漬け
- (27) 敷きつめ堆肥2 玉葱ホー マス子の醤油漬け
- (28) ベジタブルガーデン 手ぼうき 柴漬け
- (29) 家庭菜園の収穫法 トマト・人参ジュース
- (30) 家庭菜園秋の手入れ 剪定ばさみ イカの塩辛
- (31) 親子夏休み工作教室 通夫の暮らしスライドショー
- (32) 落ち葉の利用法 熊手の使い方 豚の角煮
- (33) 対談～森産業株式会社～工場見学
- (34) 対談その2～森産業株式会社～工場見学

## ラジオ 出演番組

### 北海道

STV ラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」 日曜 あさ9時～10時55分

### 全国ネットラジオ

「河村通夫の大自然まるかじりライフ」(月曜～金曜)		2014年3月現在
青森放送 (11:25～11:35)	(富山) 北日本放送 (11:50～11:40)	
秋田放送 (12:00～12:10)	(石川) 北陸放送 (6:35～6:45)	
岩手放送 (12:15～12:25)	福井放送 (6:30～6:40)	
山形放送 (12:30～12:40)	KBS 京都 (6:05～6:15)	
(宮城) 東北放送 (16:10～16:20)	(岡山) 山陽放送 (10:15～10:25)	
ラジオ福島 (9:30～9:40)	山口放送 (11:25～11:35)	
新潟放送 (13:45～13:55)	(愛媛) 南海放送 (13:05～13:15)	
(長野) 信越放送 (13:50～14:00)	高知放送 (12:40～12:50)	
山梨放送 (6:30～6:40)	大分放送 (10:25～10:35)	
静岡放送 (12:25～12:35)	宮崎放送 (6:40～6:50)	
岐阜放送 (6:35～6:45)	熊本放送 (6:35～6:45)	